



Auf sportlicher Entdeckungsreise –  
eine Materialsammlung für das  
entdeckende Lernen im Sportunterricht

Svenja Fasel

## Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i> .....	3
<i>1. Kämpfen und Raufen (Judo)</i> .....	5
1.1 Der wackelnde Tisch .....	5
1.2 Angriff ist die beste Verteidigung – Festhaltetechniken .....	10
1.3 Fall down 7 times, get up 8 times – Befreiungstechniken.....	15
<i>2. Schwimmen</i> .....	21
2.1 Schnelle Hände – Wasserwiderstand nutzen.....	21
2.2 Arme, Beine & Atmen? – Koordination Brustgleichschlag .....	27
2.3 Schnell an die Wand und wieder zurück – Effiziente Wende .....	31
<i>3. Weitere Ideen</i> .....	35
3.1 Handball.....	35
3.2 Basketball (Version Streetball).....	36
3.3 Orientierungslauf .....	37
<i>Anhang</i> .....	39
<i>Quellen</i> .....	48
Literatur .....	48
Abbildungen .....	48

## Einleitung

### «*Wer Lernen als Entdecken betrachtet, für den wird Schule zur Entdeckungsreise*»

(Exler, Georg-Wilhelm)

Das entdeckende Lernen im Sportunterricht ist ein pädagogischer Ansatz, der darauf abzielt, dass Schüler:innen durch eigene Erfahrungen und Entdeckungen lernen und dabei aktiv am Lernprozess beteiligt werden. Im Gegensatz zum traditionellen Frontalunterricht, bei dem das Wissen hauptsächlich durch die Lehrkraft vermittelt wird, sollen die Schüler:innen im Rahmen des entdeckenden Lernens eigenständig Lösungen finden und somit ihre kognitiven Fähigkeiten, ihre Problemlösungskompetenz und auch ihr Fachwissen verbessern.

In dieser Materialsammlung werden verschiedene Methoden und Strategien des entdeckenden Lernens im Sportunterricht vorgestellt. In zwei Sportarten werden drei konkrete Unterrichtssequenzen beschrieben und in drei weiteren Sportarten verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten angedacht. Darüber hinaus werden Materialien zur Durchführung im Sportunterricht wie z.B. Aufgabenstellungen, Arbeitsblätter oder Hilfestellungen zur Verfügung gestellt. Die sechs ausführlichen Unterrichtssequenzen folgen jeweils einem ähnlichen Ablauf. In einem ersten Teil erhalten die Lehrpersonen einen Überblick über die Sportart und die angestrebte Sequenz mit thematischer Einordnung, Lernzielen und Materialanforderungen. Danach wird die Entdeckungsaufgabe vorgestellt, die durch verschiedene Ikonen unterteilt ist:

	Vorbereitende Übung
	Aufgabenstellung
	Entdecken
	Mögliche Hilfestellungen
	Prüfen
	Verstehen
	Weiterführende Übung

Ziel der Materialsammlung ist es, Lehrpersonen im Sportunterricht eine umfassende Auswahl an Methoden und Materialien zur Verfügung zu stellen, die sie für die Umsetzung des entdeckenden Lernens in ihrem Unterricht nutzen können. Die verschiedenen Unterrichtssequenzen sollen als mögliche Vorschläge und Inspiration dienen und das entdeckende Lernen im Sportunterricht zugänglicher machen. Durch die aktive Einbeziehung

der Schülerinnen und Schüler in den Lernprozess und das selbstständige Finden von Lösungen können kognitive Fähigkeiten, Problemlösungskompetenzen und die Fähigkeit zur Entscheidungsfindung verbessert werden. Durch die Bereitstellung entsprechender Lehrmaterialien soll ein attraktiver und dauerhafter Lernprozess im Sportunterricht geschaffen werden.

# 1. Kämpfen und Raufen (Judo)

## 1.1 Der wackelnde Tisch

Stabilität, Gleichgewicht und Körperschwerpunkt sind Schlagworte, die im Judo häufig verwendet werden. In den Kampfsportarten wird selten einfach drauflos geschlagen oder gerissen, die Bewegungen sind immer überlegt und dienen einem Zweck. So ist auch die Umkehrtechnik, die den Gegner effektiv auf den Rücken bringt, kein wildes Ziehen und Schieben, sondern berücksichtigt physikalische Gesetze und nutzt sie zum eigenen Vorteil.

### ***Lernziele & Kompetenzen:***

- Die Schüler:innen erkennen, inwiefern das Gleichgewicht und Körperschwerpunkt eine entscheidende Rolle spielt.
- Die Schüler:innen erwerben die Umkehrtechnik des Judos.

### *LP 21:*

- BS.4.C.1a.: Die Schülerinnen und Schüler können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.

### ***Einordnung:***

Die Umkehrtechnik kann zu Beginn der Unterrichtsreihe «Judo» eingesetzt werden. Die korrekte Anwendung dieser Technik ermöglicht weiterführende Übungen und schliesslich die Ausführung von Bewegungskombinationen im realen Bodenkampf. Die Umkehrtechnik eignet sich ebenfalls dazu, ein erstes Mal mit einem Gegner:in zu kämpfen.

### ***Voraussetzungen:***

#### *Kognitiv:*

Die Schüler:innen sollten ein gewisses Verständnis für die Rolle des Gleichgewichts und des Körperschwerpunktes haben.

Die grundlegenden Regeln des Judos sollten bekannt sein und Stopp-Rufe oder Abklopfen unmittelbar respektiert werden.

#### *Körperlich:*

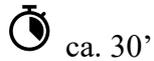
Die Schüler:innen sind für diese Unterrichtssequenz aufgewärmt, da die Unterrichtssequenz keine Übungen zur Kreislaufanregung oder Kräftigung vorgibt.

Offene Haare werden zusammengebunden und Schmuck wie Ketten, Armbänder, Uhren oder Ohrstecker abgelegt.

**Material:**

Pro 2er Team braucht es vier 8er Matten quadratisch aneinandergeklebt.

Bildmaterial



ca. 30'

**Unterrichtsequenz:****Aufgabenstellung:**

Innerhalb der 2er Teams werden verschiedene Aufgaben verteilt. Eine Person nimmt die Bockposition ein (siehe Abbildung 1 & 2) und versucht anschliessend auch in dieser Position zu verharren. Die Lehrperson stellt nun folgendes Problem auf: «Wir haben einen Tisch vor uns. Was muss man tun, um diesen Tisch umzukippen und auf den Rücken zu legen?»

**Hinweis:**

*Es wird empfohlen, die Ellbogen in der Bockhaltung auf dem Boden aufzustützen, da sonst ein hohes Verletzungsrisiko besteht.*



Abbildung 1 – Bockposition auf den Händen

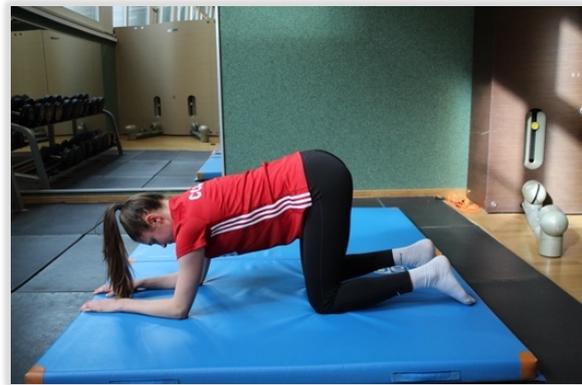


Abbildung 2 – Bockposition auf den Ellbogen

**Entdecken:**

Die Schüler:innen gehen auf ihre Matten und versuchen die erhaltene Aufgabenstellung zu lösen. Die Rollen werden selbstständig gewechselt und die Schüler:innen arbeiten als Team zusammen, um eine funktionierende Lösung zu entwickeln.

**Hinweis:**

*Kratzen, Beißen, Kitzeln, Würgen und Schläge jeglicher Art sind verboten.*



### Prüfen:

Nach einer gewissen Zeit werden immer zwei Zweiertteams gebildet. Nun versucht ein Mitglied von Team A ein Mitglied von Team B aus der Bockposition auf den Rücken zu drehen. Danach werden die Plätze getauscht und Team B versucht Team A zu drehen. So können sie ihre entwickelte Technik bei einer anderen Person untersuchen. Anschliessend werden die Schüler:innen in einem Kreis zusammengenommen und einige Schüler:innen stellen ihre entwickelte Technik vor. Es soll eine offene Diskussion entstehen, in der die verschiedenen Methoden verglichen und einzelne Teile kritisch hinterfragt werden. In der Klasse tauscht man sich darüber aus, was bei welcher Methode gut und was weniger gut funktioniert hat.

**Hinweis:**  
Für den  
Vorführungszweck  
soll der Tisch keinen  
allzu grossen  
Widerstand leisten.

Wenn die 'richtige' Judo-Umkehrtechnik bereits erarbeitet wurde, kann die folgende Hilfestellung übersprungen werden.



### Mögliche Hilfestellung:

Wieder zurück in den ursprünglichen 2er-Teams werden die Schüler:innen mit gezielten Fragen in die richtige Richtung gelenkt. Mit Hilfe verschiedener vorgegebener Hypothesen sollen die Schüler:innen bewusst auf die Stabilität, den Körperschwerpunkt und die Gewichtsverlagerung des Tisches achten. Dabei imitiert eine Person den Tisch und die andere Person beobachtet durch leichtes Schieben und Ziehen die Stabilität in folgenden Szenarien:

**Hinweis:**  
Beim Judo kommt es vor  
alles auf die Stabilität  
und die Position des  
Körperschwerpunktes  
an. Wenn diese nicht  
richtig positioniert sind,  
ist man verwundbar und  
leicht aus dem  
Gleichgewicht zu  
bringen.

- a: «Stellt euch vor ein Tischbein ist kürzer als die anderen drei (anstatt auf der Hand abstützen, auf einem Ellbogen). Was passiert mit dem Tisch?»
- b: «Beim Tisch fehlt ein Tischbein, nämlich ein Arm (diesen einfach anheben). Was passiert mit dem Tisch?»
- c: «Beim Tisch fehlen zwei Tischbeine, nämlich ein Arm und ein Bein (übers Kreuz anheben). Was passiert mit dem Tisch?»
- d: «Beim Tisch fehlen zwei Tischbeine, nämlich ein Arm und Bein (einseitig anheben). Was passiert mit dem Tisch?»

Die Lehrperson fragt nun nach: «Bei welcher Hypothese ist der Tisch am instabilsten?»  
Antwort: Hypothese d. Die Schüler:innen kehren mit diesem neu gewonnenen Wissen zur primär gestellten Aufgabenstellung zurück.

**Verstehen:**

Mechanik der Umkehrtechnik des Judo:

Die angreifende Person (siehe Abbildung 3: blaue Person) kniet neben dem Tisch (siehe Abbildung 3: rote Person). Mit der einen Hand greift sie unter das Kinn des Tisches zum entfernten Oberarm und mit der anderen Hand zur entfernten Kniekehle. Durch Zug mit beiden Armen und Druck mit dem Oberkörper bringt die angreifende Person den Tisch zu Fall.

**Hinweis:**  
Richtig ist nicht nur die Methode, sondern diejenige welche situationsabhängig und individuell erfolgreich ist.



Abbildung 3 – Vorbereitung Umkehrtechnik

Charakteristisch ist, dass durch das Wegziehen von Bein und Arm der Tisch (siehe Abbildung 4: rote Person) aus dem Gleichgewicht gebracht wird und durch den zusätzlichen Schub des Angreifers (siehe Abbildung 4: blaue Person) mit dem Oberkörper eine entscheidende Rotation ausgelöst wird.



Abbildung 4 – Reihenbild Umkehrtechnik

Die Schüler:innen probieren diese Umkehrtechnik nun bei verschiedenen Partnern aus.

**Weiterführende Übung:**

Nun treten die Schüler:innen im Bodenkampf 1:1 gegeneinander an, wobei sich eine Person in der Tischposition verteidigen muss und die angreifende Person versucht, den Tisch zu kippen. Dieser Kampf ist zeitlich begrenzt (30 Sekunden) und unterliegt wie die anderen Übungen den Regeln des Judo. Nach erfolgreichem Umkippen oder nach

Ablauf der Zeit werden zuerst die Rollen und dann die Partner getauscht. Je nach Körpergrösse und Gewicht der gegnerischen Person muss die Methode von den Schüler:innen adaptiv angewendet werden.

## 1.2 Angriff ist die beste Verteidigung – Festhaltetechniken

Das Sprichwort im Titel lässt sich auch auf den Judosport übertragen. Wenn der Gegner auf dem Rücken liegt und man ihn in dieser Position optimal festhalten kann, sammelt man wertvolle Punkte und kommt dem Sieg Schritt für Schritt näher. Allerdings ist das Festhalten einer Person, die sich natürlich wehrt, keine leichte Aufgabe. Die Mechanik des Festhaltens und die verschiedenen Haltegriffe müssen verstanden und gefestigt werden.

### ***Lernziele & Kompetenzen:***

- Die Schüler:innen erwerben verschiedene Methoden den Gegner:in auf dem Rücken liegend festzuhalten.
- Die Schüler:innen können die Haltetechnik Yoko Shiho Gatame und Kesa Gatame ausführen.

### *LP 21:*

- BS.4.C.1d.: Die Schülerinnen und Schüler können Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).

### ***Einordnung:***

Bei beiden Haltetechniken liegt der Schwerpunkt auf dem Bodenkampf. Für die Kontinuität der Judo-Unterrichtsreihe ist es daher empfehlenswert, wenn die Umkehrtechnik sowie das korrekte Abrollen mit den Schüler:innen bereits behandelt wurde. Das Festhalten sollte vor den Befreiungstechniken besprochen werden. Auch die verschiedenen Wurftechniken sollten aufgrund ihrer Komplexität nach den einfachen Bodenelementen behandelt werden.

### ***Voraussetzungen:***

#### *Kognitiv:*

Die Schüler:innen sollten ein gewisses Verständnis für die Rolle des Gleichgewichts und des Körperschwerpunktes haben. Für die weiterführende Übung ist es von Vorteil, wenn die Schüler:innen den Mechanismus der Umkehrtechnik verstehen und auch anwenden können. Die grundlegenden Regeln des Judos sollten bekannt sein und Stopp-Rufe oder Abklopfen unmittelbar respektiert werden.

#### *Körperlich:*

Die Schüler:innen sind für diese Unterrichtssequenz aufgewärmt, da die Unterrichtssequenz keine Übungen zur Kreislaufanregung oder Kräftigung vorgibt.

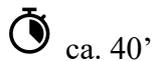
Offene Haare werden zusammengebunden und Schmuck wie Ketten, Armbänder, Uhren oder Ohrstecker abgelegt.

Ist die körperliche Nähe für eine:n Schüler:innen unangenehm, so muss dies respektiert und adaptiv gehandelt werden.

**Material:**

Pro 2er Team braucht es vier 8er Matten quadratisch aneinandergeklebt.

Bildmaterial



**Unterrichtssequenz:**



**Vorbereitende Übung:**

Aufgabe «Auf den Rücken»:

Die Schüler:innen sitzen Rücken an Rücken mit gestreckten Beinen. Die Hände liegen vor dem Start auf den eigenen Oberschenkel. Auf Kommando versuchen nun beide, sich gegenseitig auf den Rücken zu drücken und dort festzuhalten. Partner:in mehrmals wechseln.



**Aufgabenstellung:**

Wie man eine:n Gegner:in auf den Rücken kriegt (Umkehrtechnik), wurde nun bereits angeschaut. Im Judo werden nicht nur Würfe auf den Rücken gewertet, sondern auch das Festhalten des Gegners für eine bestimmte Zeit. Vor allem im Bodenkampf ist es von Vorteil, einen effektiven Haltegriff zu beherrschen. In der folgenden Unterrichtssequenz sollen die Schüler:innen nun einen Haltegriff entwickeln, welcher den Gegner für eine möglichst lange Zeit auf dem Rücken liegend festhält. Dabei gelten folgende Bedingungen:

**Hinweis:**

*Wird der Gegner für 20 Sekunden auf dem Rücken liegend am Boden festgehalten, so ist der Kampf gewonnen.*

Tabelle 1 – Sicherheitsbedingungen

Die angreifende Person darf sich zu Beginn beliebig positionieren und das Gegenüber entsprechend packen. Erst beim Kommando darf sich der Gegner versuchen zu lösen.
Es dürfen keine Haar gepackt oder im Intimbereich festgehalten werden.
Ist jemanden die körperliche Nähe unangenehm, so darf sich diese Person melden.
Kratzen, Beissen, Kitzeln, Würgen und Schläge jeglicher Art sind verboten.
Der Stopp Ruf oder Abklatschen wird respektiert und der Haltegriff wird sofort gelöst.



### Entdecken:

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt. Die eine Gruppe entwickelt ihren eigenen Haltegriff, den anderen Schüler:innen werden zwei spezifische Judo-Festhaltetechniken gezeigt. Ziel dabei ist es zu sehen, was diese Schüler:innen intuitiv und ohne Vorwissen für einen individuellen Haltegriff entwickeln und ob er genauso erfolgreich ist wie die elaborierten Judogriffe.

#### **Hinweis:**

Damit die Gruppe 2 nicht von der Gruppe 1 beeinflusst wird, sollte die Halle mit einem Sichtschutz (z.B. 32er Mattenwagen) versehen werden.

### Gruppe 1:

Die Schüler:innen erhalten mithilfe von Vormachen und Bildern eine Vorstellung davon, wie die Haltetechniken Yoko Shiho Gatame und Kesa Gatame funktionieren (siehe Abbildungen 5 & 6). Sie perfektionieren die Griffe und reflektieren über die entscheidenden Punkte dieser Technik. Sie erhalten die zusätzliche Aufgabe, den Schüler:innen, welche eine eigene Haltetechnik entwickeln, die beiden Haltegriffe beibringen zu können.

#### **Hinweis:**

Der Körperschwerpunkt (hier Oberkörper) ist bei den Haltegriffen von grosser Bedeutung und sollte angesprochen werden.



Abbildung 5 – Haltetechnik Yoko Shiho Gatame



Abbildung 6 – Haltetechnik Kesa Gatame

*Gruppe 2:*

Die Schüler:innen probieren mit ihrem Gegenüber verschiedene Varianten aus und versuchen, einen eigenen Haltegriff zu entwickeln, mit dem Ziel, ihr Gegenüber möglichst lange kontrolliert auf dem Rücken festhalten zu können.

**Mögliche Hilfestellung:**

Die Lehrperson hilft mit spezifischen Fragen, um die Schüler:innen in die richtige Richtung zu lenken:

- Wie setzt man sich normalerweise vom Rücken liegend auf? Welche Körperteile sind dabei wichtig?
- Auf welchen Körperbereich müsste man Gewichte legen, so dass das Aufsitzen schwieriger wird?
- Man kann sich auch einfach auf den Bauch drehen. Wie kann man dieser Drehung entgegenwirken?
- Wie kann ich mich schwer abschütteln lassen? Wie habe ich als Angreifer:in eine gute Stabilität?

**Prüfen:**

Die Schüler:innen werden mit neuen Partner:in zusammengesetzt (Gruppe 1 und 2 gemischt) und versuchen ihre neue Haltetechnik unter denselben Bedingungen auszuführen. Das Gegenüber ist in die verschiedenen Haltegriffe nicht eingeweiht und versucht sich so gut wie möglich zu befreien.

Erfolgreiche Techniken aus der Gruppe 2 sollen vor der Klasse präsentiert werden.

**Hinweis:**

*Schüler:innen aus der Gruppe 2 sollen stets beginnen, so dass diese:r von der Haltetechnik der Gruppe 1 nicht beeinflusst wird.*

**Verstehen:**

Mittels Vorzeigen und Bildern sollen die Schüler:innen aus der Gruppe 1 den Mitglieder:innen aus der Gruppe 2 die zwei Haltegriffe Yoko Shiho Gatame und Kesa Gatame beibringen. Diese sollen sie selbst einmal ausprobieren und mit ihren eigenen Kreationen vergleichen. Mit Hilfe der folgenden Reflexionsfragen sollen die Eckpunkte eines gelungenen Haltegriffs wiederholt werden:

Tabelle 2 – Reflexionsfragen

Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu der eigenen entwickelten Methode?
Wo liegen die Vorteile bei den Judo Haltegriffe?
Was ist zu beachten, wenn man jemanden lange festhalten möchte?

**Weiterführende Übung:**

Im Bodenkampf 1:1 wählt die angreifende Person eine Festhaltetechnik aus (eigene oder eine Judo Haltetechnik). Mit diesem Griff soll der Gegner nun 20 Sekunden lang auf dem Rücken gehalten werden.

Wer schafft es? Mit welcher Festhaltetechnik?

### 1.3 Fall down 7 times, get up 8 times – Befreiungstechniken

Wenn man beim Judo auf dem Rücken liegt, muss man sich so schnell wie möglich aus dieser Position befreien. So ist es das Ziel dieser Unterrichtssequenz, dass die Schüler:innen mögliche Methoden entwickeln, sich zu lösen. Dabei geht es nicht nur um das Erlernen einer korrekten Technik, sondern vielmehr darum, die Mechanismen der Befreiung zu verstehen und adaptiv anzuwenden. Schliesslich passt sich die Verteidigung immer variabel an den jeweiligen Angriff an.

#### ***Lernziele & Kompetenzen:***

- Die Schüler:innen erwerben verschiedene Methoden sich zu befreien.
- Die Schüler:innen kennen zwei Befreiungsansätze, um sich aus der Haltetechnik Kesa Gatame zu lösen.

#### *LP 21:*

- BS.4.C.1d.: Die Schülerinnen und Schüler können Kraft und Strategie im Kampfspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).

#### ***Einordnung:***

Nachdem die ersten Bodenelemente sowie verschiedene Haltetechniken erlernt wurden, kann nun an der Befreiungstechnik gearbeitet werden. Erst später folgen komplexere Bewegungsabläufe, wie z.B. verschiedene Wurftechniken. In dieser Unterrichtssequenz werden hauptsächlich einzelne Formationen betrachtet, die Aneinanderreihung verschiedener Bodenkampftechniken kann Schwerpunkt der nächsten Unterrichtssequenz sein.

#### ***Voraussetzungen:***

##### *Kognitiv:*

Die Schüler:innen wissen, wie die Haltetechniken Yoko Shiho Gatame und Kesa Gatame funktionieren und können diese auch ausführen. Zudem sollte ein gewisses Verständnis für die Rolle des Gleichgewichts und des Körperschwerpunktes vorhanden.

Die grundlegenden Regeln des Judos sollten bekannt sein und Stopp-Rufe oder Abklopfen unmittelbar respektiert werden.

##### *Körperlich:*

Die Schüler:innen sind für diese Unterrichtssequenz aufgewärmt, da die Unterrichtssequenz keine Übungen zur Kreislaufanregung oder Kräftigung vorgibt.

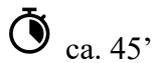
Offene Haare werden zusammengebunden und Schmuck wie Ketten, Armbänder, Uhren oder Ohrstecker abgelegt.

Ist die körperliche Nähe für eine:n Schüler:innen unangenehm, so muss dies respektiert und adaptiv gehandelt werden.

**Material:**

Pro 2er Team braucht es vier 8er Matten quadratisch aneinandergeklebt.

Bildmaterial



**Unterrichtssequenz:**



**Vorbereitende Übung:**

Um die folgende Übungssequenz durchführen zu können, müssen die beiden Haltetechniken Yoko Shiho Gatame und Kesa-Gatame (siehe Abb. 7 & 8) wiederholt werden. Hinzu kommen zwei weitere Techniken, die sich die Lehrperson ausgedacht hat (siehe Abbildungen 9 & 10). Die Beherrschung dieser Festhaltetechniken ermöglicht schliesslich das Finden von Lösungsmöglichkeiten. Auf diese Weise wird der Schwerpunkt später auf die Verteidigung gelegt, da nicht zu viel Zeit mit dem Nachdenken über die korrekte Ausführung der Haltetechniken verloren geht.



Abbildung 7 – Haltetechnik Yoko Shiho Gatame



Abbildung 8 – Haltetechnik Kesa Getame



Abbildung 9 – Erste erfundene Haltetechnik



Abbildung 10 – Zweite erfundene Haltetechnik



### Aufgabenstellung:

Die Aufgabenstellung besteht darin, sich aus einem Angriff zu befreien. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf dem seitlichen Haltegriff Yoko Shiho Gatame und den beiden erfundenen Techniken. Die Schüler:innen finden individuell Befreiungsmöglichkeiten und machen sich Gedanken darüber, welche

Ansätze bei der Verteidigung zu beachten sind. Aus diesen Ansätzen wird schliesslich eine allgemeine Methode entwickelt. Diese wird dann in der finalen Aufgabe geprüft, bei der die Schüler:innen versuchen, sich aus dem Haltegriff Kesa-Gatame zu befreien.

#### Hinweis:

Warum noch 2 weitere erfundene Haltetechniken? Aus diesen ist es deutlich leichter sich zu befreien und die Schüler:innen werden unbewusst mit den wichtigsten Punkten der Befreiung konfrontiert.



### Entdecken:

Die Schüler:innen erhalten jeweils als 2er-Team eine Karte, auf der ein bestimmtes Angriffsszenario abgebildet ist (Abbildung 7, 9 oder 10). Sie versetzen sich in diese Situation und die zu verteidigende Person versucht sich zu befreien. Dabei wechseln sie selbständig die Rollen und erarbeiten eine mögliche Befreiungstechnik für den jeweiligen Angriff. Dass die Aufgabenstellung auch bearbeitet werden kann, sollen die

Schüler:innen als Angreifer:in zunächst mit wenig, dann mit immer mehr Widerstand agieren. Wenn die Schüler:innen mit ihrer Befreiungsmöglichkeit zufrieden sind, schreiben sie sich in Stichworten auf, welche die Hauptpunkte dieser Befreiungsart sind. Diese Lösung zeigen sie dann schliesslich der Lehrperson, die entscheidet, ob dies eine legitime Technik ist (Kernelemente: siehe mögliche Hilfestellungen) oder ob die Schüler:innen ihre Lösung nochmals überarbeiten sollen.

Ziel ist es, dass die Schüler:innen alle drei Haltetechniken einmal behandelt haben.

#### Hinweis:

Mögliche Befreiungsansätze:

- Seitliche Rotationen
- Dem Gegner:in die Stabilität (z.B. gegnerische Stütze) nehmen.
- Hebe-Möglichkeiten erarbeiten
- Beinklammern
- Platz schaffen



### Mögliche Hilfestellung:

Rückblick der wichtigsten Punkte des wackelnden Tisches (Umkehrtechnik) und die Festhalte-Techniken:

- Welche Aspekte waren dabei wichtig? Mögliche Antwort: Gewichtsverlagerung, Körperschwerpunkt und Stabilität/Gleichgewicht.
- Wie kann ich die Kontrolle über mein Gegenüber erhalten? Möglich Antwort: Indem ich mein Gegenüber aus dem Gleichgewicht bringe/die Stabilität nehme.
- In welche Richtungen kann ich mich bewegen, wenn ich auf dem Rücken liege? Mögliche Antwort: nach 'oben', also Oberkörper oder Beine anheben, nach 'unten', also Füße und Schulterblätter auf den Boden pressen, um das Becken anzuheben oder seitlich rotieren, also nach rechts oder links auf den Bauch.
- Welche Körperteile habe ich frei und kann ich bewegen? Individuelle Antworten.



### Prüfen:

Die wichtigsten Punkte der aufgeschriebenen Verteidigung werden gemeinsam in der Klasse durchgegangen und gegebenenfalls ergänzt. Die grosse Prüfung besteht nun darin, sich aus der Haltetechnik Kesa-Gatame zu befreien. Von den geübten Angriffen ist diese Form die anspruchsvollste, um sich erfolgreich zu befreien. Die Schüler:innen sollen nun versuchen, sich mit ihrem neu erworbenen Wissen aus diesem Haltegriff zu befreien. Dabei soll der Gegner zunächst mit wenig Widerstand agieren und bei erfolgreicher Befreiung immer mehr Widerstand leisten.



### Verstehen:

Jene Schüler:innen, welche einen möglichen Befreiungsweg für den Kesa-Gatame Haltegriff gefunden haben, zeigen diesen vor der Klasse. Es folgt eine kritische Diskussion darüber, was an der gezeigten Technik funktioniert und was in einem realistischen Bodenkampf wahrscheinlich wirkungslos bleibt.

Wenn eine der üblichen Judo-Befreiungstechniken gezeigt wird, wird diese noch einmal Schritt für Schritt im Detail durchgesprochen. Ansonsten werden die beiden ausgearbeiteten Judo-Befreiungstechniken für den Haltegriff Kesa Gatame zusammen betrachtet (siehe Abbildungen 11-13):

- Auf den Bauch drehen: Versuche deinen freien Arm zwischen dich und deinen Gegner:in zu drängen, so dass du dich auf den Bauch drehen kannst. Dabei eröffnen sich dir mehr Bewegungsfreiräume und du hast grössere Chancen dich von deinem Gegenüber zu lösen.



Abbildung 11 – Mögliche Befreiungsvariante Kesa Gatame

- Über die Schulterbrücke: Schiebe dich ganz nahe an dein Gegenüber heran und umklammere dabei mit deinen Armen die gegnerische Hüfte. Dein körpernahes Bein schiebst du unter dein Gegenüber, lädst die Person so auf deine Hüfte und mithilfe deiner rotierenden Schulterbrücke kippst du dein Gegenüber auf die andere Seite. Dies ermöglicht es dir von der Verteidigung zum direkten Angriff zu wechseln.

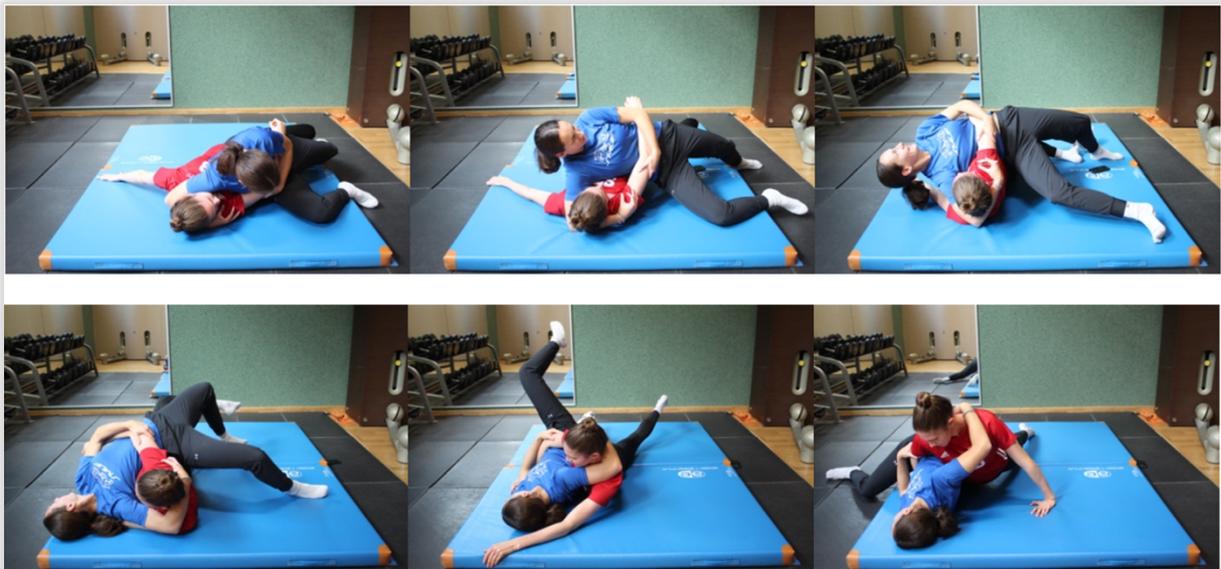


Abbildung 12 – Mögliche Befreiungsvariante



Abbildung 13 – Mögliche Befreiungsvariante (andere Ansicht)

Die Schüler:innen probieren diese Befreiungstechniken aus, perfektionieren ihre Verteidigung beim Kesa-Getame Haltegriff und erweitern dadurch ihr Repertoire im defensiven Verhalten.



### Weiterführende Übung:

Die Schüler:innen treten nun im 1:1 Bodenkampf gegeneinander an, in welchem die erlernten Bodenelemente der Verteidigung, aber auch jene des Angriffs zum Einsatz kommen. Zwei Schüler:innen stehen sich knieend gegenüber und versuchen anschliessend, das Gegenüber in die Rückenlage zu bringen und dabei 20 Sekunden lang festzuhalten. Gleichzeitig versucht die in Bedrängnis geratene Person sich zu befreien und selbst einen Angriff zu starten. Bei erfolgreichem Festhalten und Verlassen der Matte wird der Kampf automatisch neu gestartet. Die Kämpfe dauern insgesamt 2 Minuten und werden von der Lehrperson beendet.

**Hinweis:**  
Zu Beginn und am Ende des Kampfes verbeugen sich die Schüler:innen. Dies zeigt von gegenseitigem Respekt und markiert klar den Start und Ende des Kampfes.

Möglichkeit einer Wettkampfform: *King or Queen of the court*

Nach dem Kampf verschieben sich die Sieger:in immer eine Position nach rechts auf das nächste Feld und die Verlierer:in in die entgegengesetzte Richtung nach links, so dass kontinuierlich neue Paarungen entstehen.

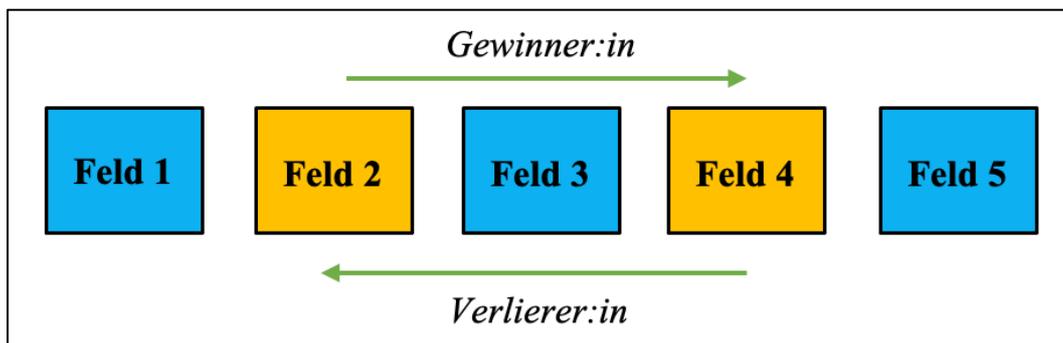


Abbildung 14 – King or Queen of the court

## 2. Schwimmen

### 2.1 Schnelle Hände – Wasserwiderstand nutzen

Ein:e Schwimmer:in kann sich im Wasser nur fortbewegen, wenn er Antriebskräfte erzeugt, die in der Summe grösser sind als die auf ihn wirkenden Widerstandskräfte. Dabei wird der Widerstand des Wassers für die eigene Fortbewegung genutzt.

Mit der folgenden Sequenz sollen die Schüler:innen lernen, wie der Wasserwiderstand nutzbar gemacht werden kann und anhand eines konkreten Beispiels wird die Ausführung mit den Händen praktisch erlebt.

#### ***Lernziele & Kompetenzen:***

- Die Schüler:innen können die korrekte Handstellung anhand von Kriterien beschreiben und ausführen.

#### ***LP 21:***

- BS.6.A.1j.: Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.

#### ***Einordnung:***

Den Wasserwiderstand bewusst und effizient zu nutzen ist eine Kompetenz, welche die Schüler:innen bereits früh erwerben sollten. Dieses Wissen kann langfristig viel Energie und damit Frustration sparen.

Da die Handstellung in allen vier Lagen relevant ist, kann diese Sequenz überall eingeführt werden. Auch die Reihenfolge innerhalb der Unterrichtsreihe bleibt der Lehrperson überlassen. Das Entdecken der richtigen Handstellung kann als Einstiegs-, Auflockerungs- oder Abschlussübung eingesetzt werden. Wichtig ist, dass nach der Sequenz immer wieder darauf Bezug genommen wird.

#### ***Voraussetzungen:***

##### ***Kognitiv:***

Die Schüler:innen verstehen den Bewegungsablauf einer frei gewählten Lage, so dass bei der Aufgabenstellung der Fokus ganz auf die Hände gelegt werden kann und nicht zusätzlich auf die korrekte Ausführung der Schwimmart geachtet werden muss.

***Körperlich:***

Die Schüler:innen können sich eine gewisse Zeit lang ohne Schwierigkeiten über Wasser halten. Darüber hinaus sind sie in der Lage, mindestens acht Bahnen von 25 m Länge in einer frei gewählten Schwimmbahn mit Pausen, aber ohne grössere Probleme zu schwimmen.

***Material:***

- Grosse Schwimmbretter
- Kleine Schwimmbretter
- Wasserbälle
- Löchersiebe
- Becher
- Schwimmnudeln
- Bei der weiterführenden Übung: Ganzer Materialraum
- Bildmaterial der Optionen



ca. 30'

***Unterrichtssequenz:*****Vorbereitende Übung:****Unfairer Paddel-Wettkampf:**

Die Schüler:innen werden in 2er- oder 3er-Gruppen (je nach Grösse der Klasse) unterteilt und müssen so schnell wie möglich eine Breite zurücklegen. Dabei sitzen alle auf einem grossen Schwimmbrett und erhalten verschiedene Paddel, mit denen sie sich fortbewegen müssen. Dieses «unfaire» Rennen wird mehrmals wiederholt. Schnell merken die Schüler:innen, welche Materialien sich besser für das Paddeln eignen und welche weniger. Eine konkrete Auflösung dazu wird noch nicht gemacht.

***Hinweis:******Paddelmaterial:***

1. Schwimmbrett
2. Ball
3. Löchersieb
4. Becher
5. Schwimmnudel

**Aufgabenstellung:**

Nun erhalten die Schüler:innen zunächst die Aufgabe, mit einer vorgegebenen Handstellung je eine Beckenlänge zu schwimmen. Dabei können sie frei zwischen Brustschwimmen und Kraulen wählen, nur die Beine dürfen nicht eingesetzt werden. Durch den Poolboy zwischen den Beinen wird der Fokus auf die Arme und somit auch auf die

Hände gelegt und das Endergebnis soll möglichst nicht durch den Beinantrieb verfälscht werden. Anschliessend erhalten sie eine Aufgabe im Stehen, bei der der Schwerpunkt mehr auf dem Wasserwiderstand liegt. Mit Hilfe der Aufgaben versuchen die Schüler:innen folgende Fragen zu beantworten:

Table 3 – Einstiegsfragen

1.	Mit welcher Handstellung komme ich schnell voran?
2.	Bei welcher Handstellungsoption spüre ich in den Händen am meisten Wasserwiderstand?
3.	Was ist wichtig, um sich effizient vorwärtszubewegen?

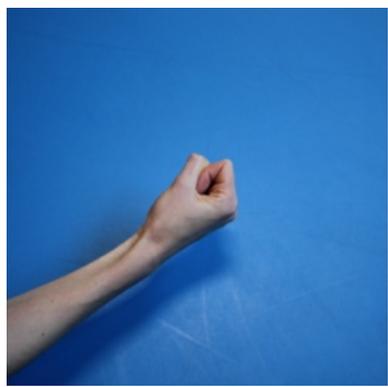


### Entdecken:

Die Schüler:innen schwimmen nun anhand der vorgegebenen Optionen auf einer Bahn. Sie wechseln die Bahnen selbständig und behalten die Aufgabenstellung im Auge.

**Hinweis:**  
Laminierte  
Handstellungsoption mit  
Bildvorlage am Rand  
des Schwimmbeckens  
hinlegen.

Table 4 – Organisation Schwimmbecken

<b>Bahn 1</b>	Faust	
---------------	-------	--

<b>Bahn 2</b>	Hand mit gespreizten Fingern	 A photograph of a right hand with fingers spread wide, palm facing up, against a blue background.
<b>Bahn 3</b>	Hand mit den Fingern locker angelegt	 A photograph of a right hand with fingers loosely together, palm facing up, against a blue background.
<b>Bahn 4</b>	Verkrampfte Grube	 A photograph of a right hand in a cramped fist position, palm facing up, against a blue background.

Nachdem die Schüler:innen eine Länge pro Option absolviert haben, werden sie aufgefordert, ihre Arme im Stand unter Wasser hin und her zu bewegen. Sie konzentrieren sich auf die Frage: Wann bewegt sich durch meine Handhaltung viel Wasser und ich spüre viel Widerstand und wann gleiten meine Hände ohne grossen Widerstand durch das Wasser?

Mögliche Antworten: Bei einer grossen Angriffsfläche (hier die aufgestellten Hände) bewegt man viel Wasser und spürt dementsprechend auch viel Widerstand. Bei einer kleinen Angriffsfläche (hier flache und waagerechte Hände) spürt man kaum Widerstand und verdrängt weniger Wasser.

**Prüfen:**

Referenz zu Aufgabenstellung Nr. 3: Inwiefern ist nun viel Wasserwiderstand ideal für den Antrieb?

Um das neu erworbene Wissen setzen zu lassen und bewusst zu erleben, sollen die Schüler:innen jede Handstellung nochmals eine Beckenbreite ausprobieren. Dabei fokussieren sie sich auf den erlebten Wasserwiderstand in den Händen und die Auswirkungen des jeweiligen Widerstandes auf den Antrieb.

Möglich Antwort zur Frage: Je mehr Wasser verdrängt werden kann, desto mehr Antrieb wird erzielt. Um viel Wasser verdrängen zu können, muss also eine grosse Angriffsfläche vorhanden sein.

**Verstehen:**

Die Schüler:innen werden nun aufgefordert, sich darüber auszutauschen, welche Handstellung für sie am effizientesten war. Dabei sollen sie begründen können, warum gerade diese Möglichkeit ideal ist, um den Wasserwiderstand effektiv zu nutzen.

Mit der Zuordnung der vorhandenen Paddelmaterialien zu den ausprobierten Handstellungen findet ein Transfer zur vorbereitenden Übung statt. Zusätzlich erstellen sie eine individuelle Rangliste, welche Möglichkeit für sie am effektivsten ist. Auf Platz 1 sollte die Hand mit den lockeren Fingern sein. Die restlichen Plätze können je nach Begründung der Schüler:innen unterschiedlich ausfallen.

**Hinweis:**

*Paddelmaterialien am Beckenrand auslegen, so dass die Schüler:innen sie mit den Handstellungen in Verbindung bringen können.*

Tabelle 5 – Auflösung

Reihenfolge	Handstellung	Paddelmaterial	Begründung
1.	Hand mit den Fingern locker angelegt	Schwimmbrett	Grosse Angriffsfläche
2.	Verkrampfte Grube	Becher	Hat eine Angriffsfläche, diese ist jedoch klein, so dass nur wenig Wasserwiderstand genutzt werden kann.

3.	Hand mit gespreizten Fingern	Löchersieb	Löchrige Angriffsfläche
4.	Faust	Ball	Keine eindeutige und grosse Angriffsfläche
5.	-	Schwimmnudel	Keine eindeutige und grosse Angriffsfläche. Zusätzlich sehr unstabil, knickt bei Widerstand ab.



### Weiterführende Übung:

Die Schüler:innen werden denselben Paddelwettkampf wie zu Beginn nochmals antreten. Diesmal steht ihnen der Materialraum für kurze Zeit zur Verfügung und sie können ihre eigenen Paddel auswählen. Es ist erlaubt, die Materialien zu verändern oder zu kombinieren, z.B. das Lochsieb mit einer Badekappe abzudichten. Ziel dieser Übung wäre, dass die Schüler:innen das Gelernte gleich umsetzen können und mit ihren Paddeln eine angemessen grosse Angriffsfläche bilden, um den Wasserwiderstand effektiv zu nutzen.

Auch hier ist der Einsatz der Beine nicht erlaubt und die Fortbewegung darf nur mit Hilfe des Paddels erfolgen. Der Wettkampf kann individuell abgeändert und mehrmals wiederholt werden.

## 2.2 Arme, Beine & Atmen? – Koordination Brustgleichschlag

Da beim Brustschwimmen der Kopf mühelos über Wasser gehalten werden kann, ist diese Technik eine übliche Schwimmart für ältere oder untrainierte Personen, um längere Strecken zurückzulegen. Der Eindruck, es handele sich um eine einfache Schwimmart, täuscht. Die Koordination und die symmetrische Ausführung der Antriebsbewegungen sind charakteristisch für den Brustgleichschlag. Damit diese Schwimmlage einfach aussieht, müssen die einzelnen Bewegungen rhythmisch korrekt ausgeführt werden.

### ***Lernziele:***

- Die Schüler:innen können die korrekte Bewegungsabfolge im Brustgleichschlag ausführen.
- Die Schüler:innen können die Koordination des Brustgleichschlages in eigenen Worten beschreiben.

### ***LP 21:***

- BS.6.A.1b.: Die Schülerinnen und Schüler können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.
- BS.6.A.1f.: Die Schülerinnen und Schüler können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.

### ***Einordnung:***

Bei dieser Sequenz geht es darum, dass die Schüler:innen die Reihenfolge und Anpassung der einzelnen Teilschritte des Brustgleichschlages herausfinden. Die Koordination wird entweder gleich zu Beginn der Unterrichtsreihe eingeführt oder erst am Ende, wenn die einzelnen Teilbewegungen behandelt wurden.

### ***Voraussetzungen:***

#### ***Kognitiv:***

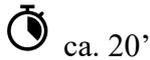
Den Schüler:innen sind die Grundbewegungen des Armzuges, des Beinschlages und die Atmung des Brustgleichschlages bekannt.

#### ***Körperlich:***

Die Schüler:innen können sich auch bei untypischen Bewegungen über Wasser halten. Sie sind in der Lage vorgegebene Bewegungskombination nachzuahmen.

### ***Material:***

- Abbildungen der Bewegungskombinationen



ca. 20'

**Unterrichtssequenz:****Aufgabenstellung:**

Die Schüler:innen erhalten verschiedene Kombinationen, wie der Brustgleichschlag ausgeführt werden kann. Ihre Aufgabe ist es nun, die richtige Variante zu finden. Die Koordination des Brustgleichschlags kann durch zwei Kriterien definiert werden. Sie sollte effizient sein, um den Widerstand zu überwinden und ein optimales Gleiten zu erreichen, und die Bewegungsabfolge sollte flüssig und geschmeidig sein, so dass nur wenige Bremsbewegungen auftreten. Diese Kriterien sollten den Schüler:innen während des Ausprobierens der Optionen im Hinterkopf bleiben.

**Entdecken:**

Die Schüler:innen versuchen zunächst die vorgegebenen Bewegungszyklen zu verstehen und führen diese dann einzeln aus. Dabei arbeiten die Schüler:innen in 2er-Teams, so dass pro Länge eine Person als Beobachter:in agiert und die vorgegebene Bewegungskombination überprüft und gegebenenfalls korrigierend eingreifen kann. Nach einer Länge wechseln die Schüler:innen selbständig die Rollen.

**Hinweis:**

*Darauf achten, dass die Schüler:innen nur laufen und nicht am Beckenrand rumrennen. Es besteht Rutschgefahr!*

Tabelle 6 – Organisation Optionen

Bewegungskombinationen	
A	Gleiten (Pfeil) → Armzug & Beinschlag → Atmung (Kopf heben & senken) → Gleiten (Pfeil)
B	Gleiten (Pfeil) → Beinschlag → Atmung (Kopf heben & senken) → Armzug → Gleiten (Pfeil)
C	Gleiten (Pfeil) → Beinschlag & Atmung (Kopf heben) → Armzug & Atmung (Kopf senken) → Gleiten (Pfeil)
D	Gleiten (Pfeil) → Armzug & Atmung (Kopf heben) → Beinschlag & Atmung (Kopf senken) → Gleiten (Pfeil)

Anschließend erstellen die Schüler:innen eine erste Rangliste, welche Kombination den Kriterien und der Endform wohl am ehesten entspricht.



### Prüfen:

Die effiziente Überwindung des Gleitwiderstandes und der reibungslose Bewegungsablauf sind Qualitätsmerkmale des Schwimmens. Als möglicher Richtwert kann die Anzahl der Bewegungszyklen pro Bahn herangezogen werden. Hypothetisch ist eine Kombination umso effektiver, je weniger Bewegungszyklen ausgeführt werden müssen. Eine geringe Anzahl unterstreicht, dass während des Bewegungsablaufes wenig gebremst wurde und durch den richtigen Einsatz des Gleitens viel Wasserwiderstand überwunden wurde.

#### Hinweis:

1 Bewegungszyklus =  
bis man wieder im  
Gleiten (im Pfeil) ist.

Um nun die einzelnen Kombinationen bezüglich dieser Kriterien zu überprüfen, sollen die Schüler:innen nun die Anzahl der Bewegungszyklen während einer Länge zählen. Je nach Ergebnis ändern sie nun gegebenenfalls ihre Einstufung.



### Mögliche Hilfestellung:

Falls die Schüler:innen bis zu diesem Punkt noch nicht die richtige Bewegungskombination herausgefunden haben, muss diese noch erarbeitet werden, bevor zum Schritt 'Verstehen' übergegangen wird.

Entweder werden zwei Zweierteams gebildet, die sich über ihre Ergebnisse austauschen. Dabei sollen sie ihre Argumente für ihre Rangfolge herausarbeiten. Im besten Fall sehen die Schüler:innen dann ein, welche die korrekte Bewegungsreihenfolge ist. Wenn das nicht hilft, kommt die Diskussion mit der Lehrperson ins Spiel. Mit dem Ausschlussverfahren grenzt man gemeinsam zwei falsche Kombinationen aus, so dass die korrekte und für die Schüler:innen momentan richtige Methode übrigbleibt. Nun werden die beiden Kombinationen verglichen und die positiven und negativen Punkte dieser Bewegungszyklen herausgearbeitet. Mit adaptiven Fragen können die Schüler:innen in die richtige Richtung gelenkt und ein Kompromiss gefunden werden.

Mögliches Problem: Die Schüler:innen halten an einer 'falschen' Kombination fest, weil sie diese in der Realität intuitiv falsch ausführen und so gar nicht merken, was daran gar nicht funktionieren kann.



### Verstehen:

Um den Brustgleichschlage richtig zu beherrschen, muss viel an der Koordination gearbeitet werden. Die Schüler:innen haben die Bewegungsabfolge bereits am eigenen Leib 'gespürt' und kennen die einzelnen Teilschritte anhand des Optionenblattes. Um dieses Wissen nachhaltig zu gestalten, sollen die Schüler:innen nun die korrekte Kombination

mithilfe eines Merksatzes verbalisieren. Wie sie dies tun, bleibt ihnen überlassen. Er sollte jedoch die Rhythmisierung berücksichtigen, so dass z.B. die einzelnen Gleitphasen auch entsprechend lange in der Pfeilposition gehalten werden.

**Hinweis:**  
*Beispiel Merksatz  
Kraul-Atmung:  
Links - 2 - 3  
Recht - 2 - 3 etc.*

Sie bringen ihren Merksatz einem anderen 2er-Team bei, welches schliesslich von aussen als Beobachter:in auf die korrekte Ausführung achtet. Nach dem gegenseitigen Feedback werden die Merksätze angepasst und in der Klasse präsentiert.

## 2.3 Schnell an die Wand und wieder zurück – Effiziente Wende

Schnell, effizient und energiesparend zu schwimmen sind Anforderungen, mit welchen Schwimmer:innen häufig konfrontiert werden. Dabei wird oft vergessen, dass sich diese Kriterien nicht nur auf die Strecke zwischen den Beckenrändern beschränken, sondern dass auch die Wende einen relativ kleinen, aber wichtigen Anteil daran hat. Wer in der Lage ist, die Wende zeitsparend und beschleunigend auszuführen, verschafft sich vor allem im Profisport einen entscheidenden Vorteil.

### ***Lernziele:***

Die Schüler:innen können eine Wende ausführen, welche möglichst zeitökonomisch und beschleunigend ist.

### ***LP 21:***

Keine konkreten Kompetenzen zur Wende

### ***Einordnung:***

Die Wende kann unabhängig von einer Schwimmlage eingeführt werden. Es empfiehlt sich jedoch, dass wenigstens eine Lage von den Schüler:innen so weit beherrscht wird, dass auf der Distanz zwischen den Beckenrändern eine gewisse Geschwindigkeit aufgenommen werden kann. Diese Unterrichtssequenz sollte behandelt werden, bevor mit Themen begonnen wird, bei denen die Wende eine Rolle spielen kann. Dies können z.B. ‘Ausdauerschwimmen’ oder ‘Sprints’ sein.

### ***Voraussetzungen:***

#### ***Kognitiv:***

Die Schüler:innen müssen über keine speziellen Voraussetzungen verfügen.

#### ***Körperlich:***

Die Schüler:innen sind in der Lage in einer Schwimmlage längere Distanzen zurückzulegen, ohne am Beckenrand Pause machen zu müssen.

### ***Material:***

Beobachtungsbogen



ca. 30'

**Unterrichtssequenz:****Vorbereitende Übung:**

Kurz-Distanz Stafette:

Die Schüler:innen werden in 4-5 Teams (je nach Klassengröße) aufgeteilt. Im Schwimmbadbereich, bei welchem die Schüler:innen stehen können, reihen sich die Gruppen ca. 10 Meter vor dem Beckenrand auf. Auf ein Zeichen der Lehrperson startet die erste Person, schwimmt bis zum Rand, wendet und schwimmt zurück zur Gruppe, um die nächste Person abzuklatschen.

**Hinweis:**

*Auf kurze Distanz achten, so dass das tatsächliche Schwimmen nicht entscheidend ist, sondern die Wende.*

**Aufgabenstellung:**

Mit der vorbereitenden Übung wird den Schüler:innen klar, dass auf dieser kurzen Distanz mit dem eigentlichen Schwimmen kein entscheidender Vorteil erarbeitet werden kann, sondern dass die Wende wesentlich ist. Beim Wenden ist es wichtig, dass die Schwimmgeschwindigkeit schnell wieder aufgenommen werden kann. Die Schüler:innen arbeiten in Kleingruppen, um eine Methode für eine effektive Wende zu erarbeiten. Sie überlegen: Was muss ich für eine gute Wende tun? Dabei berücksichtigen sie folgende Kriterien:

Tabelle 7 – Kriterien einer Wende

<b>Zeitökonomisch</b>
<b>Beschleunigend</b>

**Entdecken:**

Im nicht tiefen Wasser entwickeln die Schüler:innen eine möglichst effektive Wende. Dabei sind sie in der Art und Weise völlig frei, die Lehrperson hält sich im Hintergrund. Auch die Schwimmart kann frei zwischen Kraul, Brustschwimmen und Delphin gewählt werden.

**Hinweis:**

*Ob schlussendlich eine Kipp- oder Rollwende konkret angewendet wird, ist zweitrangig.*



### Mögliche Hilfestellung:

Die elementaren Merkmale einer Wende sind folgende:

- Kein Abbremsen vor der Wand.
- Möglichst klein machen (Füsse heranziehen zur Hockhaltung), um effizienter sich zu drehen.
- Kräftiges beidbeiniges Abstossen, um erneut zu beschleunigen.
- Seitenlage beim Abstossen und die Drehung erfolgt erst in der Pfeilposition.
- Abstossen knapp unter der Wasseroberfläche, für weniger Widerstand.



### Prüfen:

Die Schüler:innen treten nochmals in der Kurzdistanz-Stafette gegeneinander an, dieses Mal jedoch mit einer eigenen Wende ausgerüstet. In dieser Wettkampfform

sehen die Schüler:innen gleich die entwickelte Methode der anderen Gruppen und erhalten mit der Rangierung ihrer Gruppe einen ersten Referenzwert bezüglich ihrer Wende.

In einem weiteren Schritt erhalten die Gruppen den folgenden Beobachtungsbogen, in dem anhand der Kriterien drei Schwerpunkte gesetzt wurden. Die Schüler:innen versuchen, aus den gemachten Erfahrungen in der Kurzdistanzstaffel und den aufgelisteten Schwerpunkten ihre Wende zu verbessern und weiterzuentwickeln.

Tabelle 8 – Beobachtungspunkte

Beobachtungsbogen	
<b>Anschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wird beim Anschwimmen des Randes gebremst?</li> <li>- Gibt es einen Bewegungsablauf, welche man vor der Wende machen könnte?</li> </ul>
<b>Drehung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie wird gedreht? Was fällt auf?</li> <li>- Wie kann ich mich schneller um die eigene Achse drehen?</li> <li>- Was bremst mich? Wie kann ich das ausschalten?</li> </ul>
<b>Abstossen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie wird abgestossen? Beidbeinig, mit einem Bein?</li> <li>- Wird nach der Wende wieder beschleunigt?</li> <li>- Wo gleite ich am besten?</li> </ul>

**Verstehen:**

Die einzelnen Gruppen stellen nun ihre überarbeitete Wende der Klasse vor. Die erarbeiteten Lösungsvorschläge werden einzeln besprochen und diskutiert.

Die Schüler:innen werden nun aufgefordert, diejenige Methode auszuwählen, welche ihnen persönlich erlaubt, die Kriterien (Zeitökonomie und Beschleunigung) bestmöglich zu erfüllen. Dies erproben sie, indem sie 10-15 Beckenbreiten im tiefen Wasser schwimmen und jeweils am Rand die gewählte Wende anwenden. Am Ende sollten die Schüler:innen in der Lage sein, die gewählte Wende zu beschreiben und zu begründen, warum genau diese für sie persönlich geeignet ist.

**Hinweis:**

*Die Schüler:innen sollten die Wende komplett ausführen und keine Pausen am Beckenrand machen.*

### 3. Weitere Ideen

Entdeckendes Lernen kann auch in andere Sportarten integriert werden. Entscheidend ist dabei das Problem und die unmittelbare Aufgabe, die gelöst werden kann. Im Folgenden werden drei weitere Aufgaben zum Entdecken in verschiedenen Sportarten vorgestellt. Dabei ist zu beachten, dass es sich um Ideen handelt, deren Umsetzung und Überprüfung im Unterricht noch nicht konkret erprobt wurde. Die Beschreibung der Übungen beschränkt sich daher auf die Aufgabenstellung (💡) und deren Lösung in der Verstehensphase (🧩). Die drei vielfältigen Übungen sollen als Inspiration und Anreiz für den Einsatz des entdeckenden Lernens in vielen verschiedenen Bereichen dienen.

#### 3.1 Handball



*Spielaufbau: Wie kann schnell und sicher zum gegnerischen Tor gelangt werden?*

Alle 6 Schüler:innen stehen mit einem Ball an der Grundlinie (siehe Abb. 15). Ziel ist es nun, so schnell wie möglich die gegenüberliegende Grundlinie zu überqueren, ohne den Ball fallen zu lassen oder damit zu dribbeln.

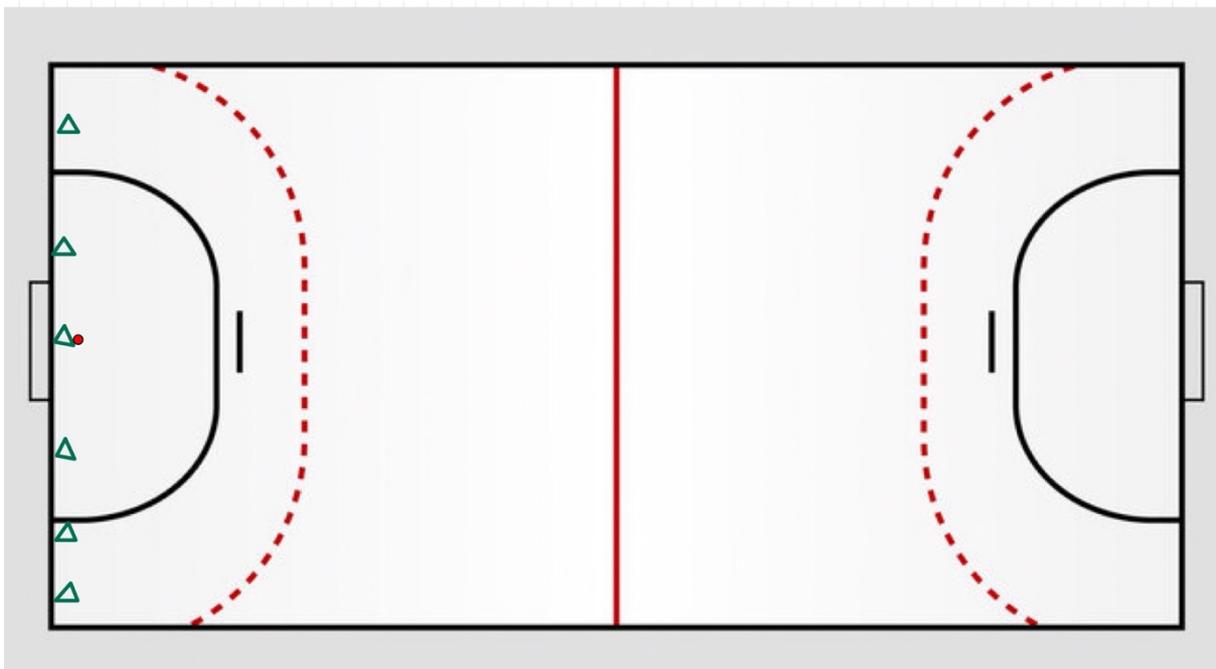


Abbildung 15 – Ausgangspositionen



Die Schüler:innen laufen so schnell als möglich gerade aus und passen den Ball stets zu der Person rechts oder links. Der Ball wird dabei im Zickzack über die Spielfeldbreite geworfen (siehe Abb. 16). Durch die kurzen Pässe in der Reihe kommen sie nicht nur schnell, sondern auch sicher voran. Diese Taktik wird später auch beim Handballspielen angewendet. Lange

Pässe in die Tiefe sollten vermieden werden, da diese ein höheres Risiko bergen, den Ball nicht richtig fangen zu können oder sogar abgefangen zu werden. Mit kurzen Pässen kann schneller auf die Gegenspieler:innen reagiert werden.

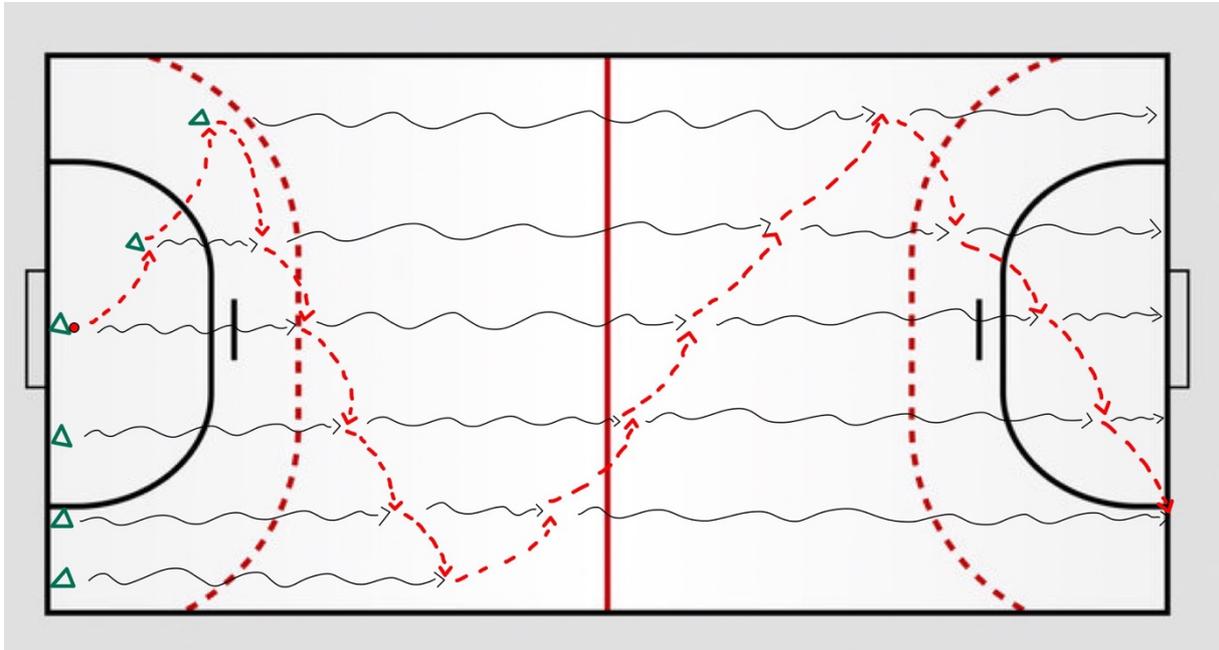


Abbildung 16 – Idealer Spielaufbau

### 3.2 Basketball (Version Streetball)

 *Verteidigung: Wie verteidigen wir als Team am besten? Fokus auf Zonen- oder Personendeckung.*

Die Schüler:innen werden in 2 Gruppen aufgeteilt und je eine Gruppe erhält einen Verteidigungsmodus (siehe Abb. 17). Einmal handelt es sich um die Personendeckung, welche gut mit einer lästigen Fliege beschrieben werden kann, und der andere Modus ist die



Abbildung 17 – Verteidigungsmodus 1:1 oder Zonendeckung

Zonendeckung, bei welcher jede verteidigende Person verantwortlich für einen Bereich ist. Die Schüler:innen erarbeiten ihren entsprechenden Modus und spielen schliesslich ein Spiel so.

Danach werden 2 Gruppen mit unterschiedlichen Verteidigungsmodi gebildet und sie diskutieren, was bei ihrem Modus gut und was weniger gut funktioniert. Im Anschluss daran entwickeln sie ihre eigene Strategie zur Verteidigung, die für ihr Team am besten geeignet ist.



In Anlehnung an die Zonen- oder Personendeckung wenden die Schüler:innen ihren entwickelten Verteidigungsmodus an.

### 3.3 Orientierungslauf



Score-OL: Für jeden Posten gibt es eine gewisse Anzahl Punkte. Die Schüler:innen müssen innerhalb einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Punkte sammeln. Dabei sind sie frei, welche Posten sie anlaufen. Diese Übung eignet sich gut, um die Routenplanung zu trainieren und auch an den überfachlichen Kompetenzen zu arbeiten. Die Schüler:innen müssen sich Gedanken dazu machen, welchen Weg für sie am meisten Punkte einbringt. Sie müssen sich selbst, aber auch ihren Partner:in, einschätzen und eine Strategie festlegen. Wer nicht pünktlich zurück ist, erhält pro angebrochene Minute Minus-Punkte. Ziel hier ist die eigene Einschätzung und die Routenplanung.

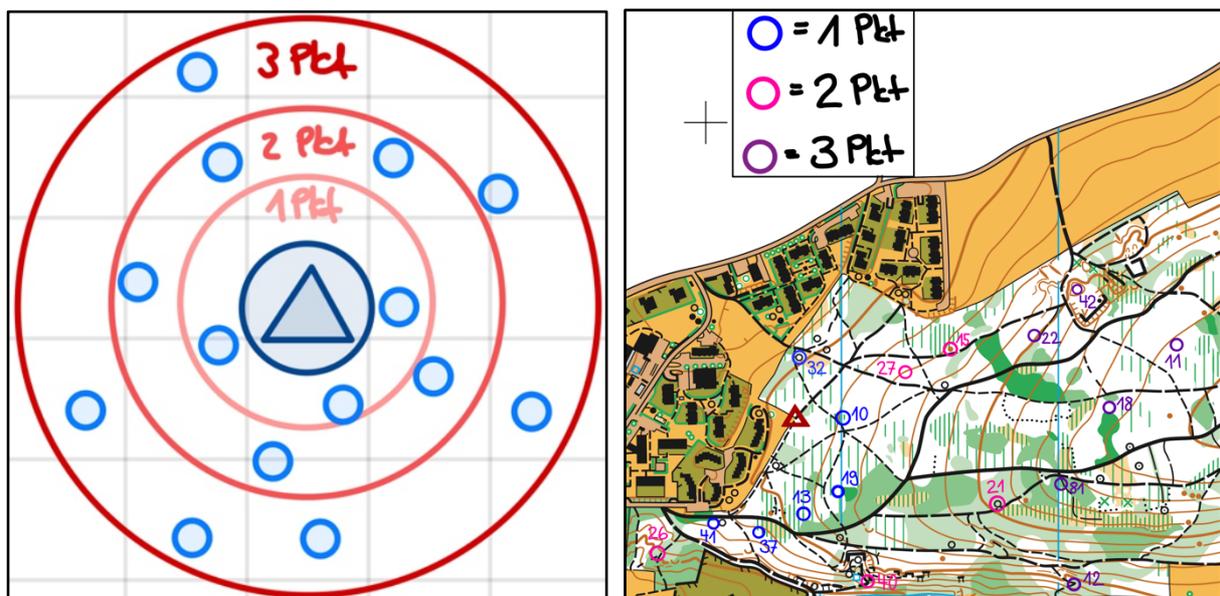


Abbildung 18 – Aufbau Score-OL



Den Schüler:innen sollte bewusst gemacht werden, dass die 3 Punkte-Posten nicht ausschliesslich zum Sieg notwendig sind. Zu beachten ist hier, dass vor allem die schwächeren Schüler:innen nicht nur die weit entfernten Posten anvisieren, da die Chance besteht, diese nicht zu finden und mit leeren Händen zurückzukehren. Dies kann zu grosser Frustration und Demotivation führen. Um dem entgegenzuwirken, kann die Lehrperson vor dem Start diesen Schüler:innen nach ihrer Strategie und Route fragen und allfällig eingreifen.

Diese Form des Orientierungslaufes ermöglicht auch den schwächeren Schüler:innen ein Erfolgserlebnis zu haben. Denn je nach Strategie und Ausführung können viele 1 Punkt oder gar 2 Punkt Posten einen grösseren Endscore erzielen, als nur wenig eingesammelte 3 Punkt Posten.

## Anhang

Bilder oder Informationen zum Ausdrucken.

### 1.1 Der wackelnde Tisch

**Bockposition:**



**Umkehrtechnik:**

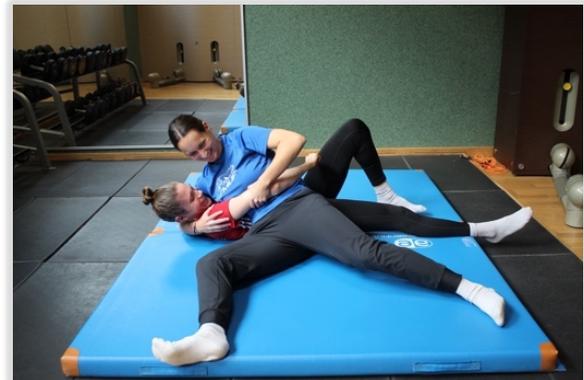


## 1.2 Angriff ist die beste Verteidigung – Festhaltetechniken

### Konditionen:

Die angreifende Person darf sich zu Beginn beliebig positionieren und das Gegenüber entsprechend packen. Erst beim Kommando darf sich der Gegner versuchen zu lösen.
Es dürfen keine Haare gepackt oder im Intimbereich festgehalten werden.
Ist jemanden die körperliche Nähe unangenehm, so darf sich diese Person melden.
Kratzen, Beissen, Kitzeln, Würgen und Schläge jeglicher Art sind verboten.
Der Stopp Ruf oder Abklatschen wird respektiert und der Haltegriff wird sofort gelöst.

### Haltetechniken:



### Reflexionsfragen:

Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu der eigenen entwickelten Methode?
Wo liegen die Vorteile bei den Judo Haltegriffe?
Was ist zu beachten, wenn man jemanden lange festhalten möchte?

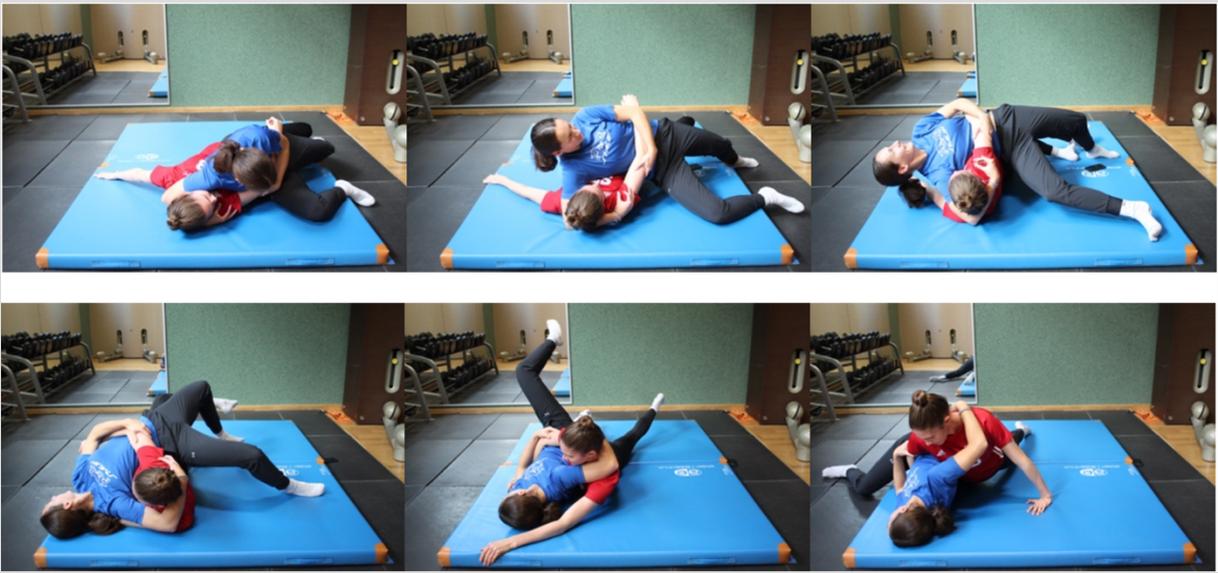
### 1.3 Fall down 7 times, get up 8 times – Befreiungstechniken

#### Drei Angriffsszenarien:



#### Befreiung Kesa Gatame:

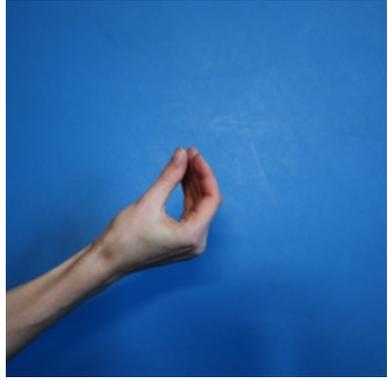




### 2.1 Schnelle Hände – Wasserwiderstand nutzen

1.	Mit welcher Handstellung komme ich schnell voran?
2.	Bei welcher Handstellungsoption spüre ich in den Händen am meisten Wasserwiderstand?
3.	Was ist wichtig, um sich effizient vorwärtszubewegen?

<b>Bahn 1</b>	Faust	
<b>Bahn 2</b>	Hand mit gespreizten Fingern	

<b>Bahn 3</b>	Hand mit den Fingern locker angelegt	
<b>Bahn 4</b>	Verkrampfte Grube	

Reihen- folge	Handstellung	Paddelmaterial	Begründung
1.	Hand mit den Fingern locker angelegt	Schwimmbrett	Grosse Angriffsfläche
2.	Verkrampfte Grube	Becher	Hat eine Angriffsfläche, diese ist jedoch klein, so dass nur wenig Wasserwiderstand genutzt werden kann.
3.	Hand mit gespreizten Fingern	Löchersieb	Löchrige Angriffsfläche
4.	Faust	Ball	Keine eindeutige und grosse Angriffsfläche

5.	-	Schwimmnudel	Keine eindeutige und grosse Angriffsfläche. Zusätzlich sehr unstabil, knickt bei Widerstand ab.
----	---	--------------	---

## 2.2 Arme, Beine & Atmen? – Koordination Brustgleichschlag

Ideales Layout zum Ausdrucken: Querformat

<b>Bewegungskombinationen</b>	
<b>A</b>	Gleiten (Pfeil) → Armzug & Beinschlag → Atmung (Kopf heben & senken) → Gleiten (Pfeil)
<b>B</b>	Gleiten (Pfeil) → Beinschlag → Atmung (Kopf heben & senken) → Armzug → Gleiten (Pfeil)
<b>C</b>	Gleiten (Pfeil) → Beinschlag & Atmung (Kopf heben) → Armzug & Atmung (Kopf senken → Gleiten (Pfeil)
<b>D</b>	Gleiten (Pfeil) → Armzug & Atmung (Kopf heben) → Beinschlag & Atmung (Kopf senken → Gleiten (Pfeil)

## 2.3 Schnell an die Wand und wieder zurück – Effiziente Wende

Ideales Layout zum Ausdrucken: Querformat

Beobachtungsbogen	
<b>Anschwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wird beim Anschwimmen des Randes gebremst?</li> <li>- Gibt es einen Bewegungsablauf, welche man vor der Wende machen könnte?</li> </ul>
<b>Drehung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie wird gedreht? Was fällt auf?</li> <li>- Wie kann ich mich schneller um die eigene Achse drehen?</li> <li>- Was bremst mich? Wie kann ich das ausschalten?</li> </ul>
<b>Abstossen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie wird abgestossen? Beidbeinig, mit einem Bein?</li> <li>- Wird nach der Wende wieder beschleunigt?</li> <li>- Wo gleite ich am besten?</li> </ul>

## Quellen

### Literatur:

Bertherat F., Fafournoux B. P. & Verchère M. (2022). Handball (Skript). Universität Freiburg (Schweiz), Sport- und Bewegungswissenschaften.

Fragnière P., Giroud M. & Raineri J. P. (2021). Basketball (Skript). Universität Freiburg (Schweiz), Sport- und Bewegungswissenschaften.

J&S-Kids. Grundlagen Judo/ Ju-Jitsu. Einführungsreihe. [Online] Zugriff am 24.10.2022, <https://www.mobilesport.ch/judo/js-kids-judo-lektion1-einfuehrung-1/>

Lehrplan 21.: [Online] Zugriff am 08.11.2022, <https://fr.lehrplan.ch/index.php?code=b%7C9%7C0>

Bissig M., Grübli C., Amos L. & Cserépy S. (2004). Schwimmwelt. Schwimmenlernen-Schwimmtechnik optimieren. Bern: Schulverlag.

Titelbild: Lupe. .: [Online] Zugriff am 24.04.2023, <https://de.cleanpng.com/png-u3cye8/>

Zitat Exler, G.W.: [Online] Zugriff am 24.04.2023, <https://www.zitate.de/search?in=Quotes&q=entdecken>

### Abbildungen:

Abb 1.: Eigene Abbildung

Abb 2.: Eigene Abbildung

Abb 3.: Eigene Abbildung

Abb 4.: Eigene Abbildung

Abb 5.: Eigene Abbildung

Abb 6.: Eigene Abbildung

Abb 7.: Eigene Abbildung

Abb 8.: Eigene Abbildung

Abb 9.: Eigene Abbildung

Abb 10.: Eigene Abbildung

Abb 11.: Eigene Abbildung

Abb 12.: Eigene Abbildung

Abb 13.: Eigene Abbildung

Abb 14.: Eigene Abbildung

Abb 15.: Handballfeld, in Anlehnung an: [Online] Zugriff am 28.10.2022

<https://stock.adobe.com/fr/search?k=handballfeld>

Abb 16.: Handballfeld, in Anlehnung an: [Online] Zugriff am 28.10.2022

<https://stock.adobe.com/fr/search?k=handballfeld>

Abb 17.: Lästige Fliege, in Anlehnung an: [Online] Zugriff am 28.10.2022,

<https://www.shutterstock.com/image-vector/cartoon-boy-irritated-by-fly-260nw-180979628.jpg>

Zonendeckung, in Anlehnung an. [Online] Zugriff am 28.10.2022, [http://basketball-bund-media.de/wp-content/uploads/3x3-Broschüre\\_web.pdf](http://basketball-bund-media.de/wp-content/uploads/3x3-Broschüre_web.pdf)

[https://www.123rf.com/photo\\_14815470\\_3d-people-human-character-person-with-stop-sign-construction-worker-3d-render-illustration.html](https://www.123rf.com/photo_14815470_3d-people-human-character-person-with-stop-sign-construction-worker-3d-render-illustration.html)

Abb 18.: Eigene Abbildung & OL-Karte Brugeraholz Düdingen. OS Düdingen. Sport.